



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

| | |
|-------------------------|--|
| ANNO SCOLASTICO: | 2023/24 |
| CLASSE: | II BE |
| DISCIPLINA: | Scienze Motorie e Sportive |
| DOCENTE: | Anna Rebecchi |
| TESTO IN USO: | Movimento Creativo di Zocca, Bragli, Gulissano, Manetti, Marella. |

PROGRAMMA DETTAGLIATO

• **Attività pratica e sviluppo delle capacità motorie coordinative e condizionali in ambiente naturale:**

- Attività aerobica, cardio-circolatoria: camminata in ambiente naturale per raggiungere i luoghi dove svolgere l'attività Sportiva, Parco del Tè, Campo d'atletica, Palestra (2Km).
- Concetto di Bradicardia, Tachicardia e l'importanza dell'allenamento.
- Gioco dei 10 passaggi

• **Test Motori:**

Andature, velocità, forza, scioltezza articolare e salto in lungo da fermo.

• **Giochi tradizionali all'aperto:**

Scacchi,

PingPong,

Boccie: Coordinazione oculo manuale, mira, controllo della forza impressa alla boccia

• **Danza Sportiva: Hip hop:** coordinazione, senso del ritmo, sequenza delle figure.

• **Tecnica e didattica dei principali fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:**

- Cicoball

- Pallavolo

- Judo

• **Ginnastica Artistica: rotolamento e capovolta con rincorsa.** Controllo del movimento, del corpo a terra e in volo.

Il Docente

Anna Rebecchi

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)